

| Rumpfkrafttest nach Bourban (ventrale Rumpfkette) | |
|--|---|
| Analyse | <ul style="list-style-type: none"> ▪ der Kraftausdauer der ventralen Rumpfkette |
| Materialien | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Airexmatte (1 cm dick, quer unter den Unterarmen) ▪ 1 höhenverstellbares Standardisierungsgerät (Querstange) ▪ 1 Turnkastenoberteil ▪ 1 Stoppuhr und 1 Metronom |
| Aufbau | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterarmstütz mit Oberarme vertikal, Unterarme parallel, Daumen nach oben und Beine gestreckt ▪ Mitte Schultergelenk, Trochanter major und äußerer Knöchel bilden eine Gerade ▪ Kontakt spinae iliaca posterior superior (SIPS) mit Querstange ▪ Kontakt Kopf mit Turnkastenoberteil  |
| Durchführung | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nach Gabe des Startsignals erfolgt wechselseitiges Abheben der Füße um 2-5 cm im 1-s-Rhythmus pro Fuß. ▪ Die Kniegelenke bleiben dabei gestreckt. |
| Bewegungsanweisung | <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>"Führe unter Beibehaltung der Ausgangsstellung, so lange wie möglich die wechselseitige Beinbewegung im vorgegebenen Takt aus."</i> |
| Hinweise | <ul style="list-style-type: none"> ▪ keine verbale Motivation und keine Angaben über die verstrichene Zeit geben |
| Abbruchkriterien | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wenn \geq zwei Sekunden der Kontakt zwischen SIPS und Querstange oder der Kontakt vom Kopf mit dem Turnkastenoberteil aufgegeben oder der vorgegeben Takt nicht eingehalten wird, erfolgt eine Verwarnung mit Nennung der Fehlerart. ▪ Wird die 3. Verwarnung ausgesprochen, dann erfolgt der Testabbruch. |
| Ergebnisaufnahme | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zeit in Sekunden bis Testabbruch (Start: nach Einnehmen der Ausgangsstellung) |